日立過熱水蒸気オーブンレンジ　型式 MRO-MV200

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
→ P.○○ このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

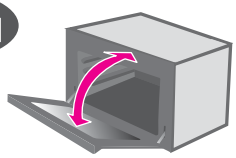
初めてお使いになるときには必ず取扱説明書の「初めて使うときの確認と準備」に従って準備してください → P.13~15

電源を入れる → P.14

コンセントにプラグを差し込み、ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、**電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。**

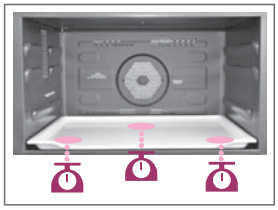
ドア開閉 → 電源「入」



重量センサーの「0点調節」をする → P.14

加熱室底面にテーブルプレートをセットし、とりけし を3秒以上押す

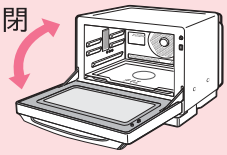
入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー（GPS※1）を内蔵しています。上手に仕上げるために、初めに調節が必要です。また、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。



※1：GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

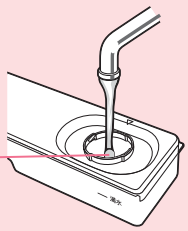
オートメニューの使いかた（例:スチームを使う 7総菜パンあたため の場合）

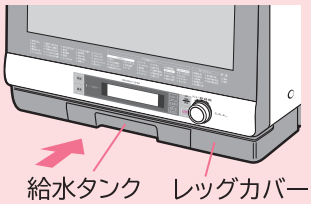
1 ドアを開けて、メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める



2 水道水を給水する

1. 給水タンクを本体から引き出す
2. 給水口ふたを開いて給水する
   給水口内の棒(満水ゲージ)先端までで満水です。（水平にして確認する）
3. 給水口ふたを閉める
4. 給水タンクを本体にセットする
   周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。





3

を回し 希望のメニュー番号を選択する

4

を押してスタートする

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

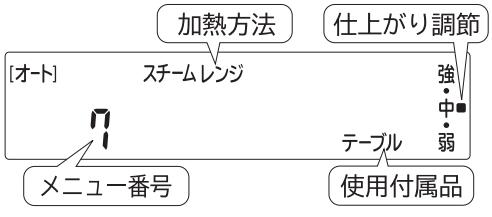
5 使用後はお手入れをする → P.60~63

お願い

●使用する水は塩素消毒された水道水をご使用ください。

なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり、長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。また下記の水を使うときは、カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

- 浄水器の水
- アルカリイオン水
- ミネラルウォーター
- 井戸水など



●調理終了後は給水タンクの残水を捨て、パイプの水抜きを行ってください。 → P.61

●加熱室の温度が冷えてから、加熱室内に付着した水滴をふき取ってください。

手動調理の使いかた

① ドアを開け、加熱方法に合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める

スチーム、過熱水蒸気を使うときは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

加熱の種類によって使える容器、使えない容器があります
→P.16、17

② 手動調理を選択する

手動決定 [押して選択]

③ 加熱の種類・温度・時間などを選択し、決定する

[回して選択]

手動決定 [押して決定]

加熱の種類によって2～5回くり返す。

④ 調理をスタートする

[押してスタート]

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠ 注意

- レンジ加熱では黒皿とグリル皿は使わない
- オーブン加熱ではグリル皿は使わない

詳しくは取扱説明書をご覧ください
→P.24

加熱の種類

- レンジ →P.46～49
- グリル →P.50
- オーブン →P.51～53

スチーム・過熱水蒸気を組み合わせることができます
→P.54～57

あたためコースのポイント

① 食品を置く位置

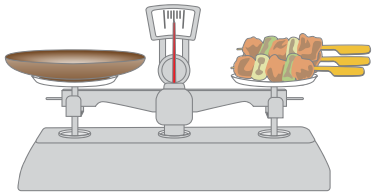
食品はテーブルプレートやグリル皿の中央に置く

② 食品を入れる容器の有無

容器を使う	容器を使わない
1 あたため	2 冷凍ごはん
3 牛乳	7 総菜パンあたため
4 酒かん	9 中華まんあたため
5 解凍あたため	10 パリッとあたため(冷蔵)
6 スチームあたため	11 パリッとあたため(冷凍)
8 冷凍(左)と冷蔵(右)	12 天ぷらあたため

③ 食品と容器の重量

食品を容器に入れてあたためるメニューでは食品と容器の重量は同じくらい
容器の七～八分目が目安



④ オートメニューの選択

食品の種類や状態に合わせてオートメニューを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 牛乳

その他の食品は取扱説明書を確認してください
→P.27

知っておいていただきたいこと

下記の内容に十分ご注意いただき、ご使用ください。

パイプの水抜き → P.61

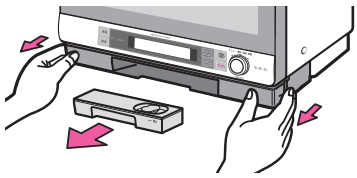
1. テーブルプレートをセットして、ドアを閉める
2. 表示部の「0」の表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く
3. 清掃 を押す
4. メニュー/選択/温度/時間 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら水抜き完了

レッグカバーのお手入れ → P.60

■レッグカバーはスチーム調理など、水蒸気が結露したときの露受けです。こまめにお手入れしてください。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。



給水タンクを外してから

セットするときは、確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因となります。）

肉や魚の解凍はトレーのままで

■包装を外し、トレーのままテーブルプレート中央にのせてください。

■半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。

解凍後3～5分放置して、自然解凍します。

■分量の目安は100～1000g

■グリル調理・オーブン調理の後は加熱室が熱くなっているので、ドアを開けて冷ましてから使ってください。

少量(100g未満)の食品のあたためは

■オートメニューではあたためられません

手動調理の レンジ 500W 以下で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながらあたためてください。→ P.46~48

■少量（100g未満）の食品はすぐに加熱されるため、あたため過ぎや乾燥に注意してください

⚠注意

食品以外は加熱しない

やけど・けが・火災の原因になります

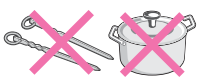
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）、玩具などは加熱しないでください

オートメニューのあたためや手動メニューのレンジ加熱では金属製の次の物は使用しない

火花（スパーク）で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります

●付属品の黒皿・グリル皿
（オートメニューの一部は除く）

●金ぐしや金属の調理用具



●アルミホイル

●金属・ホーローの鍋、ふた

●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

接触禁止

調理中や調理終了後は高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿などに直接触れない

やけど・けがの原因になります

食品を加熱し過ぎないように次のことに注意する

●飲み物や汁物は加熱の前後でよくかき混ぜる

●開口が細い容器には特に注意する

突然の沸とう（突沸）の原因になります

こんなときは

こんなときは故障ではありません、次のことをもう一度確認してください。

修理を依頼される前に次の点および取扱説明書をもう一度お調べください。→ P.64~71

現　象	原　因
電源が入らない ときどき電源が入らない	●ドアを開閉し、表示部に「0」が表示されボタンやダイヤル操作を受け付けるか確認してください。 （待機時消費電力オフ機能が働くと表示部の表示が消え、ボタンを受け付けません）
食品がまったく あたたまらない	● とりけし を押し表示部に「デモ」と「0」だけが表示されていませんか。 店頭用の「モード」に設定されています。 「 とりけし を3回押し、 あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
オーブン予熱中に庫内灯が 消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室内の様子を見たいときは あたため スタート を押すと庫内灯が点灯します。消灯したいときは、再度 あたため スタート を押してください。
冷凍したごはんなどが うまくあたたまらない	● 2 冷凍ごはん で耐熱プラスチック容器またはラップに包んで加熱してください。 ● 5 解凍あたため で加熱するときは必ず容器（平皿）にのせて加熱してください。 容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 容器の大きさは、食品を入れたとき、八分目くらいになる大きさが適当です。
レンジのとき 火花（スパーク）がでる	●黒皿（鋼板製）やグリル皿を入れ、 レンジ で加熱していませんか。 ●テーブルプレートや加熱室壁面などに食品くずがついていませんか。
スチームが見えない	●オーブン運転時は高温になっているためスチームが見えない場合があります。 また、オートメニューは、メニューによってスチーム量が異なります。スチーム発生時は「スチーム」「過熱水蒸気」が点灯します。
加熱中、表示部やドアが くもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。 ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
加熱室内に白い粉が 付着する	●白い付着物の成分は水道水に含まれるミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が、水道水が蒸発した後に残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
調理が終了してもファン の風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、 とりけし を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが故障ではありません。 冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
設定した温度が途中で かわることがある	● オーブン (予熱有) のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
300℃に設定できない ことがある	● オーブン (予熱無)または加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが異常ではありません。